

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian di atas dapat di simpulkan bahwa latihan *Dept Jump* Dan *Box Jump* dalam meningkatkan Power Otot Tungkai sangat berpengaruh namun pengaruh lebih besar atau latihan yang lebih baik terdapat pada latihan *Box Jump* untuk meningkatkan power otot tungkai.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti mengemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, Guru Olahraga dan Pelaku Olahraga kiranya dalam memberikan latihan dalam meningkatkan Power Otot Tungkai hendaknya lebih memperhatikan ke khususnya latihan tersebut.
2. Untuk mahasiswa Olahraga jika ingin mengkaji dan meneliti kembali perbedaan pengaruh latihan *Dept Jump* Dan *Box Jump* di harapkan mengambil sampel yang baik serta data yang *Real..*

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin (1996), *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah Dasar Kelas I Sampai Kelas IV*, Jakarta, Penerbit PT. Gramedia.
- Andrew, D.P.S., Kovalenski, J.E., Heitman, R.J., dan Robinson, T.L. 2010. *Effects of three Modified Plyometric Depth Jumps and Periodized Weight Training on Lower Extremity Power*. United States Sport Academy, America's Sport University 13.
- Atmaja, Budi Sarjana dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Untuk SMP/MTs Kelas IX*, Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional.  
Hal 10
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training For Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics
- Budi, Aryanto Margono. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs kelas IX*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional.  
Hal 2
- Chu DA. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Pres.
- Chu, Donald, "Jumping into Plyometrics. Champaign", *Human Kinetics Pub*, Illinois, 1992
- Domi Putra, 2013 *Pengaruh Latihan Box dan barrier Gops Terhadap Peningkatan Power otot Tungkai Pemain Bolavoli Sma N 9 Kerinci*, (Online), (<http://Id.Scribd.Com/Doc/167277075/Unititled#Download>), di akses Jumat, 29 September 2014 Pukul 09:42
- Dwi, Sarjianto Sujarwadi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VIII*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional.  
Hal 6
- Faridha, Isnaini Suranto. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional.  
Hal 6
- Giri, Wiarto. 2013. *Fisiologi dan Olahraga* Yogyakarta : Graha Ilmu.

- Hasanah, Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan jump To Box Terhadap power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavolli KlubTugumudah Kota Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Hilman Hurchuda, Mia Kusumawati. 2010. *Arena, Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta : Kementerian Pendidikan Nasional.  
Hal 13
- Hsieh, Hsiu-Mei. 2008. *Kinetic Effects On TheLower Extremity During Plyometric Jump*. Available from URL: <http://ojs,ub,uni-konstanz.de/cpa/article/viewFile/1899/1768>, diakses 15 februari2015
- James C. Radcliffe & Robert C. Entinos, (2002). *Plaiometrik Untuk Meningkatkan power* Surakarta: Pascasarjana Universitas Sebelas Maret surakarta.  
Hal 52
- James C. Radcliffe & Robert C. Entinos, (2002). *Plaiometrik Untuk Meningkatkan power* Surakarta: Pascasarjana Universitas Sebelas Maret surakarta.  
Hal 51
- Radiclife.J.C & Farentinous,R.C, “*Power Training For Sport, Plyometrics for Maximum Power Development*”, Coacing Association of Canada, Canada, 2002.  
<http://ejournal,undiksha.ac.id>>view. 31 Juli 2018